

Méditation

Ne pas chercher quoi que ce soit, où que ce soit : aucun résultat, aucun but, aucun jugement, ..., juste être.

La méditation ne se pratique pas, elle se vit. La méditation ne requiert ni un lieu, ni un temps, aucune posture.

Tout est là , « je suis » et ma petite personne n'est pas là pour vouloir agir ou avoir ou les choses.

Les rêves ne sont pas la panacée, les croyances ne sont pas la sécurité,

« les autres » ne sont ni l'enfer ni la solution.

Je suis présent à Etre, tout simplement